

थकान मूल्यांकन पैमाना (Fatigue Assessment Scale - FAS)

नमिनलखिति दस कथन इस बारे में हैं कि आप सामान्य रूप से कैसा महसूस करते हैं। प्रत्येक कथन के लिए 5 उत्तर विकल्प उपलब्ध हैं, जो कभी नहीं से हमेशा तक होते हैं। कृपया प्रत्येक प्रश्न में वह उत्तर घेरें जो आप पर लागू होता है। कृपया प्रत्येक प्रश्न का उत्तर दें, भले ही इस समय आपको कोई समस्या न हो।

1. कभी नहीं
2. कभी-कभी (मासिक या उससे कम बार)
3. नियमित रूप से (महीने में कुछ बार)
4. अक्सर (साप्ताहिक)
5. हमेशा (दैनिक)

	कभी नहीं	कभी-कभी	नियमित रूप से	अक्सर	हमेशा
1. मुझे थकान की समस्या होती है।					
2. मैं जल्दी थक जाता/जाती हूँ।					
3. मुझे लगता है कि मैं एक दिन में बहुत कम करता/करती हूँ।					
4. मेरे पास दैनिक जीवन के लिए पर्याप्त ऊर्जा है।					
5. शारीरिक रूप से, मैं खुद को पूरी तरह थका हुआ/थकी हुई महसूस करता/करती हूँ।					
6. मुझे चीजें शुरू करने में कठिनाई होती है।					
7. मुझे स्पष्ट रूप से सोचने में कठिनाई होती है।					
8. मुझे कुछ करने की इच्छा नहीं होती।					
9. मानसिक रूप से, मैं पूरी तरह से थका हुआ/थकी हुई महसूस करता/करती हूँ।					
10. जब मैं किसी काम में लगा होता/होती हूँ, तो मैं अपनी सोच को केंद्रित रख सकता/सकती हूँ।					

References:

1. Drent M, Lower EE, De Vries J. Sarcoidosis-associated fatigue. Eur Respir J 2012; 40: 255–263. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22441750>
2. Kleijn WPE, De Vries J, Wijnen PAHM, Drent M. Minimal (clinically) important differences for the Fatigue Assessment Scale in sarcoidosis. Respir Med 2011; 105: 1388–95. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21700440>
3. De Vries, Michielsen H, Van Heck GL, Drent M. Measuring fatigue in sarcoidosis: the Fatigue Assessment Scale (FAS). Br J Health Psychol 2004; 9: 279–91. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15296678>
4. Hendriks C, Drent M, Elfferich M, De Vries J. The Fatigue Assessment Scale (FAS): quality and availability in sarcoidosis and other diseases. Curr Opin Pulm Med 2018; 24 (5): 495–503. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29889115>
5. Drent M, Russel AM, Saketkoo LA, et al. Breaking barriers: Holistic assessment of ability to work in patients with sarcoidosis. Lancet Respir Med 2024; [https://doi.org/10.1016/S2213-2600\(24\)00297-2](https://doi.org/10.1016/S2213-2600(24)00297-2)

